

12 December

2023年 12月3回 2023.12.4発行

生活協同組合パルシステム千葉 https://www.palsystem-chiba.coop



華やかホームパーティーはいかが?の

今年のクリスマスイブは日曜日。ご自宅で家族やお友だちと過ごすなら、 ほんのひと手間加えて、少し豪華な食卓を囲むのはいかがでしょう。 パルシステム食材をうまく組み合わせたメニューの数々をご紹介します!





斎藤ひと美 先生

パルシステム千葉「家事サービス」の専任講師と して活躍する一方、料理教室の運営、レシピ開発・ 監修にも携わる家庭料理アドバイザー。日本テレビ 「ヒルナンデス」レシピの女王3ファイナリスト。



●簡単とろとろオムライス

材料 小カップ4個分

産直米のチキンライス…200g 卵…2個 バター・オリーブオイル…各大さじ1/2 ケチャップ…適量 ドライパセリ…少々

A-牛乳…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1/2 とろみちゃん…小さじ1 塩・こしょう…少々

- 1 チキンライスは表示通りに温め、器に入 れる。卵とAを合わせてかき混ぜる。
- 2 フライパンにバターとオリーブオイルを入 れて火をつけ、香りが立ってきたら1の 卵を投入。
- 3 卵に火が通ったら下ろし(ひと美テク 参照)、別皿にのせておく。ライスを盛った 器にスプーンで卵をのせ、ケチャップ、 パセリの順にトッピングする。

ひと美テク♪

とろとろ卵に仕上げるには?

卵はフライパンの外側からかき 混ぜ、写真くらいになったら火 から下ろしてOK。あとは余熱で いい感じに仕上がります。



❷ ま~るいサンドイッチ ❸ ミニトマトのマリネ

しっとりもっちり食パン8枚切…4枚 卵…2個 きゅうり…1/2本 ミニトマト…1個

A マヨネーズ…大さじ2 塩・こしょう…少々 花見糖…少々 ドライパセリ…大さじ1

B オリーブオイル・粒マスタード…各大さじ1

作り方

ひと美テク、

新鮮な卵もツルッ!

気持ちよくむけますよ。

ここでひと手間!

細かく切って、オリーブオイルで

手早く炒めればお手軽クルトン

の完成。スープに浮かべると、

香ばしさも加わりワンランクup!

残ったパンは…?

ゆで卵を作るときは、お尻(とがっていない

方)を打ち付けてヒビを入れ、熱湯で5分+

火を消して5分放置ででき上がり。ツルっと

- 1 卵をゆでる(ひと美テク参照)。きゅうりは斜めに スライス、ミニトマトは6つに切る。
- 2 ゆで卵を細かくしてAであえる。型を抜いたパン にBを合わせたものを塗る。
- 3 パンに卵を挟み、半分に折ったきゅうりをピックで 止め、トマトをのせる。

作り方

ミニトマト…10個

A 下花見糖…小さじ1

白だし、米酢…各小さじ1/2 こしょう…少々

オリーブオイル…大さじ1/2

- 1 ミニトマトは熱湯にくぐらせ冷水にとり皮をむく。
- 2 合わせたAとあえて冷蔵庫で冷やす。

◎キャロットラペ

材料 4人分

人参…1本(約180g) 玉ねぎ…1/8個 ツナ缶…1缶 (70g)

A 「国産レモン果汁…大さじ2 粒マスタード…小さじ2

オリーブオイル…大さじ2 花見糖…小さじ2+適量

塩、ブラックペッパー、ドライパセリ…少々

作り方

- 1 人参はスライサーでスライスし、ボウルに入れておく。
- 2 玉ねぎは薄くスライスして水にしばらく浸け、水を よく切っておく。
- 3 人参の入ったボウルに玉ねぎ、ツナ、Aを入れて よく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

かぼちゃのポタージュ

かぼちゃ…150g 人参…2cm 玉ねぎ…1/8個 ベーコン(ハーフサイズ)…1/2袋 小麦粉…大さじ2強 オリーブオイル…大さじ1と1/2 塩・こしょう…適量 A 中乳…500cc 野菜ブイヨン…1包

便利つゆ…大さじ1

食感も味のうち

残り野菜や飾り切りで出た余り部分なども、スープ に入れて具として使いきりましょう。いろいろな 野菜の食感がアクセントになり、深い味わいが 生まれます。食品ロスも減って一石二鳥!

- 1 かぼちゃは縦2cm厚さ1cmの短冊切り、ベーコンは5mm 幅に切る。人参は千切り、玉ねぎは縦にスライスする。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、1を全て入れて炒め、油が まわったら小麦粉を入れ粉が無くなるよう食材に絡 ませる。弱火にしてAを加え5~7分くらい煮込む。 ※分離するので沸騰させすぎない!
- 3 かぼちゃに火が通ったら塩・こしょうで味をととのえる。

焼き野菜のリースサラダ

ベビーリーフ…1袋 さつまいも…3cm カラーピーマン(赤・黄)…各4cm れんこん…5cm きゅうり…縦半分 ミニトマト…5個

- 1 根菜は皮ごと全て5mmの輪切りに(飾り切りはひと美テク参照)。 ベビーリーフは洗って袋に入れ冷蔵庫で冷やす。カラーピーマンは縦切り。
- 2 飾り切り以外の根菜は大さじ1のオリーブオイルで焼く。
- 3 ベビーリーフを丸く盛り付け、根菜と飾り切り野菜、ミニトマトを飾る。

ここでひと手間!

『便利つゆ』なら味も変幻自在! ドレッシング3種

●和風 便利つゆ…大さじ1 米酢…小さじ1 塩・こしょう…少々

●洋風

便利つゆ…少々 オリーブオイル…大さじ1 オリーブオイル…大さじ1/2 玉ねぎおろし…小さじ1 レモン果汁…小さじ1

塩・こしょう…少々



●イタリアン風

便利つゆ…小さじ1/2 オリーブオイル…大さじ1 バルサミコ酢…小さじ1 粒マスタード…小さじ1 ドライパセリ、塩・こしょう…少々

ひと美テク♪

野菜の飾り切りでパッと華やか

れんこんはレンジ (600W) で2分半加熱 してから、穴に沿って切れ目を入れると 雪の結晶のように。さつまいもは生の 状態で切れ目を入れてからレンジで 2分半。きゅうりはピーラーでうすーく スライスしてくるくる巻くだけで、かわいい ミニツリーのでき上がり♪



簡単! ローストビーフ

材料 4人分

牛肉(ブロック)…300g~400g

塩・こしょう…適量 添え野菜…適量 料理酒…大さじ1 A-便利つゆ…大さじ2 玉ねぎのすりおろし…大さじ2 - 赤ワイン…大さじ1 バター…大さじ1

B からし・わさび…各小さじ1

作り方

- 1 牛肉は約30分前に冷蔵庫から出し、常温に戻す。Aは合わせておく。 牛肉の水分をペーパーでふき取り全体にしっかり塩・こしょうをすり込む。
- 2 フライパンを熱し、強火で牛肉全面を焼く。 ※面を焼くときはすぐ動かさない!!
- 3 焼き色が付いたら酒を入れふたをして弱中火で4~5分蒸し焼きにする。
- 4 2枚のアルミホイルで包み、再度もう2枚で包む。さらにタオル2枚で 包み1時間冷ます。
- 5 肉を焼いたフライパンにAを入れ、とろりとするまで煮詰めてソースを
- 6 肉をスライスし野菜を添え、Bを合わせた香辛料を添え完成。

ヨーグルトムース

こんせんプレーンヨーグルト…約300g レモン果汁 (ストレート果汁)…大さじ1/2 花見糖…45g(水45ccと合わせてレンジで40秒) ホイップクリーム…100g 塩…少々 ゼラチン…5g(水30ccでふやかしレンジで5秒) クラッカー…8枚 溶かしバター…5g(レンジで30秒)

A いちごジャム…大さじ3 水…大さじ2

作り方

1 ヨーグルトムースの作り方はP4「簡単スコップケーキ」の1~6を参照。

2 Aを混ぜてレンジで1分温め、器に盛ったヨーグルトムースにのせる。 残ったホイップクリームを飾る。

ひと美先生 直伝!

"映え"を演出するパーティー小物



シーズンごとの飾りは100円ショップなど で調達したものを少し置くだけで華やかに。 クロスやお皿をいつもと少し変えてみるのも オススメです。ピックは竹串にマスキング テープを少し切ってつければ完成! お子さん の多いパーティーなら、プラスチックのカトラ リーが扱いやすいですね。



合わせると全体がうまくまとまります。人数分の小皿や 小鉢があれば、取り分けも不要で一石二鳥?!



ここでひと手間!

ヨーグルトはしっかり水切り!

ボウルにキッチンペーパーを敷いて、2時間ほど

置けばOK。水分(ホエー)を切ることによって、

まろやかでコクのある味わいになります。









持ち寄りパーティーもおまかせ!

PAL食材でササッと"映え"メニュー

次回の集まりは持ち寄りで!と言われたときに知っておきたい、「簡単・時短、なおかつ映え!」なメニュー。

今回はいつものPAL食材を使った、簡単なのに高見えするレシピをご紹介!

P2で紹介した

彩りも華やかに!

ヤロットラペを添えると

主食(パン)

バスケット

材料

しっとりもっちり食パン8枚切…6枚

★卵サンド

卵…1個

A ~ マヨネーズ…大さじ1 塩・こしょう…少々 - 花見糖…少々 ドライパセリ…大さじ1

★ポテト&ハムサンド

ポテトサラダの作り方は下記「ポテサラ&チキン」参照 ハム…2枚

B オリーブオイル…大さじ2 粒マスタード…大さじ2

作り方

★卵サンド

- 1 卵をゆでる(P2ひと美テク参照)。
- 2 ゆで卵を細かくしてAであえる。
- 3 Bを合わせてパンに塗り、2をはさんで好みの形にカットする。

★ポテト&ハムサンド

1 ポテトサラダを作り、ハムといっしょにBを合わせて塗ったパンにはさみ、 好みの大きさにカットする。

おかず

材料 マカロニ…50g じゃがいも…中2個

人参…1/6本 ベーコン…1枚 玉ねぎ…1/8個 卵…1個 冷凍グリンピース…適量 野菜ブイヨン…小さじ1と1/2 すし酢…小さじ1 花見糖…小さじ1/2 塩・こしょう…少々 マヨネーズ…大さじ3~4 パプリカパウダー(好み)…適量 米沢郷鶏スパイシーフライドチキン(骨なし)…人数分

作り方

- 1 じゃがいもは2.5cmくらいの乱切り、人参は縦1/4に切る。玉ねぎは縦に 薄くスライス、ベーコンは5mmの縦切りにする。
- 2 1を全て鍋に入れ、3分目ほど浸かる水にブイヨンを入れ柔らかくゆでる。 ※沸騰したら弱火で蒸し煮に。焦げつき注意!!
- 3 マカロニは指定の時間ゆで、オリーブオイル (分量外)をまぶしておく。
- 4 人参は柔らかくなったことを確認し、先に引き揚げ2mmくらいのいちょう 切りに。ゆで卵を作る(P2ひと美テク参照)。
- 5 じゃがいもは柔らかくなったら、鍋を 振って粉ふきにする。軽くつぶし、熱い うちにすし酢を振っておく。
- 6 5のじゃがいもに冷凍のままのグリーン ピース、フォークで軽く砕いた卵、 マカロニ、人参を加え、マヨネーズで あえる。隠し味に花見糖を加え、 塩・こしょうで味をととのえる。お好み でパプリカパウダーを振る。



フライドチキン(骨なし) 4枚240g

(米沢郷鶏スパイシーフライドチキン コトコト・Kinari 12月3回 は指定の時間温める) 698円(税込754円)

主食(ごはん)

お稲荷さん

材料

ごはん…茶碗2杯 味付いなり揚げ…6枚

●トッピング具材

卵、天然むきえび、きゅうり、かに風味かまぼこ、ツナ缶、いくらなど 野菜チップ…かぽちゃ、れんこん、さつまいも、ししとうなど ※全て少量 A-【すし酢】

─ 米酢…大さじ2 花見糖…大さじ1 塩…小さじ1/2

作り方

- 1 卵は割りほぐし、酒、花見糖、とろみ ちゃん各少々(分量外)を入れかき 混ぜる。レンジで1分温め、箸でよく かき混ぜる。
- 2 えび2尾は水大さじ2、酒小さじ1を かけてレンジで1分温める。 きゅうりは薄くスライスする。
- 3 野菜はスライスして型抜き、さつま いもは皮をスライスして結び、全て 素揚げする。
- 4 いなり揚げにご飯を詰めてトッピング



ごはんを入れ過ぎないことが おいしさの秘訣!

味付いなり揚げ (産直大豆使用) 10枚 コトコト・Kinari 12月3回 特別価格368円(税込397円)

フルーツいっぱい!

スコップケーコ

材料

こんせんプレーンヨーグルト…約300g ホイップクリーム…100cc

レモン果汁 (ストレート果汁)…大さじ1/2 ガムシロップ…花見糖45g 水45cc(レンジで40秒)

ゼラチン…5g(水30ccでふやかす) 塩…少々 クラッカー…10枚 溶かしバター…20g(レンジで20秒) 好きな果物…適量

作り方

- 1 ヨーグルトは2時間ほど水切りをする(P3ひと手間参照)。 水切り後ヨーグルトは160g くらいになる。
- 2 クラッカーをビニール袋に入れめん棒などでつぶし、溶かしバターを加えて 混ぜ、容器の底に敷き詰めておく。
- 3 粉ゼラチンをふやかしレンジで10秒 温める。ガムシロップを作り、ゼラチン
- 4 ボウルに1、3、レモン果汁、塩を加え しっかりかき混ぜる。
- 5 4にホイップクリームを加え底から すくい上げるように大きく混ぜる。
- 6 容器に上から落とすように入れ、やさ しく底を叩いて空気を抜く。冷蔵庫 で30分程冷やす。
- 7 カットした果物をのせる。



こんせんプレーンヨーグルト 400g

コトコト・Kinari 12月3回 228円(税込246円)

.

9月事業状況

【供給高】2.685.226千円(予算差-14.447千円) 【出資金】10,469,908千円(先月差-82,987千円) 【組合員数】268,259名(先月差 +390名)

【2023年度 第6回定例理事会】2023年10月25日開催 審議事項はなく報告事項について意見交換を行いました。 【2023年度 第6回監事会】2023年10月4日開催

- 1. 第5回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
- 2.10月に実施する事業所往査の内容と監事を確認しました。
- 3. 上期監事監査について、監査日程やその後のスケジュール等を確認しました
- 4. 第2回代表理事・監事懇談会の候補日程及び次第について、確認しました。





トーク・トーク~上半期報告会~のようす

100%非遺伝子組換えの

『圧搾一番しぼり菜種油』

パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』の原料は、国際産直提携を結んでいる、 オーストラリアカンガルー島産の100%非遺伝子組換えの菜種のみを使用しています。 日本で流通している菜種油の9割以上は、遺伝子組換え原料を使用しているといわれて います。非遺伝子組換え菜種の確保がますます厳しくなるなか、パルシステムでは 今まで以上に生産者との信頼関係の構築に努めています。



カンガルー島

~カンガルー島産地訪問、菜種の圃場を視察~

2023年8月27日(日)~9月2日(土)、菜種の圃場視察とともに南 オーストラリア州政府に対して非遺伝子組換え菜種の継続栽培 を嘆願することを目的として、オーストラリアのカンガルー島を 訪問しました。パルシステムグループ生協の役職員のほか、菜種 油の生産者である平田産業有限会社も参加。パルシステム千葉 からは「くらしの視点を持つ理事」の神野和江さんが代表して訪問 しました。



くらしの視点を持つ理事 神野 和江さん

菜種の圃場と集荷施設を視察

菜種の圃場や収穫した菜種を保管する集荷施設を視察し ました。原材料の高騰などによる価格改定の影響を受け、 消費量は前年を下回る厳しい状況です。利用拡大に向けて 活発な意見交換が行われました。



菜種の圃場



集荷施設

南オーストラリア州政府訪問

カンガルー島内における非遺伝子組換え菜種の継続栽培 への感謝と、引き続き非遺伝子組換え菜種栽培に取り組ま れるよう強く訴えました。



一般的な食用油は、石油系の抽出溶剤を使って搾った「二番搾り」をブレンドしたもの もありますが、パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』は、圧力で搾った「一番搾り」 のみ。クセが少なく、揚げ物もカラッと揚がります。加熱に強く、酸化しにくいので、 使ったあとにきちんとこせば、繰り返し使えて経済的です。また、環境にやさしい紙 パックでお届けしています。使用後は折りたたんで可燃ごみとして処分できます。



圧搾一番しぼり菜種油 1250g

コトコト・Kinari 12月3回 915円(税込988円)



※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。 ※「お知らせ&イベント情報」で掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外) ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

【重要】年末年始のご利用に関するお知らせ

お知らせ

年始休業に伴い、1月1回のお届け曜日に変更があります。また、注文書の提出日も不規則となりますので、下記スケジュー ルをご確認ください。

年明けは1月4日(木)よりお届けを開始いたします。1月1回、1月2回の注文書提出は通常より早くなっていますので、お 間違い、お忘れのないようご注文ください。

お届け回	月コース	火コース	水コース	木コース	金コース	配付カタログ	提出注文書	ご注意点
12月2回	12月11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	12月4回 1月1回	12月3回 迎春専用注文書	・「年始お知らせチラシ」配付
12月3回	12月18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	1月2回	12月4回 1月1回	・注文書を2企画分ご提出ください。 ・1月1回は通常より早めの注文書ご提出となります。
12月4回	12月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	1月3回	1月2回	・通常より早めの注文書ご提出となります。
1月1回	12月30日(土)	1月4日(木)	5日(金)	6日(土)	4日(木)~ 6日(土)※	なし	なし	・注文書の提出はありません。 ・配達曜日が通常と異なります。 ※金曜日配達の皆さまは12月15日(金)配付の1月1回カタログ 「年始お知らせチラシ」にて配達日をご確認ください。
1月2回	1月8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	1月4回	1月3回	

Palnote 本紙『Palnote』12月4回、1月1回 休刊のお知らせ

年末年始のカタログお届けスケジュールの変更に伴い、本紙『Palnote』は12月4回号および1月1回号を休刊とさせ ていただきます。『Palnote』のお届けがない期間中、ご意見・ご要望につきましては、今回お届けしている本紙裏面 「Palnote 連絡用紙」をご利用いただくか、下記「問合せセンター」または二次元コードよりご連絡ください。

TEL: 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月~金9:00~20:00 ±9:00~17:00) ※1/1(月)~3(水)は休業。12/31(日)と1/7(日)は12:00までとなります。 問い合わせはこちら▶



子育で

【LPA 講座】教育費の不安を解消!ひとり親のライフプラン

~自分らしく前向きな人生を選択するために~

子どもが成長するにつれ気になる"教育費"。子どもの希望を 叶えてあげたいと思いながらも、かかる費用などが気になり ますね。今回の講座では、教育費について全体像を確認し、 将来を見える化して不安を解消できるようなライフプラン を考えるヒントをお伝えします。ひとり親家庭だけではな く、ひとりで頑張ろうと決めた方や迷っている方も歓迎しま す。LPA (ライフプラン・アドバイザー) や皆さんといっ しょに学んでみませんか?





日 時:2024/1/13(土)14:00~16:00

会 場:パルシステム千葉 本部 (船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4F)

定 員:20名 参加無料 〆切:12/24(日)

保育あり:5名まで無料

※応募者全員に12/25(月)までに当落の結果をメールでご連絡します。

TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00) パルひろば☆ちば/組合員・産直・コミュニティ活動推進部

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止、変更となる可能性があります。詳細は各問い合わせ先までご連絡ください。

【千葉県とパルシステム千葉からのお知らせ】 冬の交通安全運動がはじまります

~飲酒運転は絶対しない、させない、許さない~

12/10(日)~12/19(火



お知らせ

運動重点

- 1 飲酒運転の根絶
- 2 夕暮れ時と夜間の事故防止と安全運転意識の向上
- 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

飲酒運転の根絶

飲酒運転は、「事故を起こさなければ大丈夫だろう」、「すぐそこまでだから大丈 夫だろう」などと考える遵法精神が希薄な運転者によって引き起こされる極めて 悪質・危険な犯罪であり、いまだに後を絶ちません。

飲酒運転がどのような結果を招き、飲酒運転の代償はどのようなものか、今一度、 すべてのドライバーが再認識し、家族、職場、地域社会で「飲酒運転は絶対しな い、させない、許さない」社会環境を醸成しましょう。



このような場合は、迷わず 110 番を!

今、目の前で缶ビールを片手に 飲酒しながら運転をしている または運転しそうだ

店に車で来店した客が酒臭い、 酒を購入して 車内で飲酒している



目の前の車両が 蛇行運転するなど 挙動がおかしい

飲酒運転は運転者だけではなく家族そして周りの方まで不幸にします。 県民総ぐるみで飲酒運転を根絶しましょう。

「ハンドルキーパー」を決めましょう。

ハンドルキーパーは、車で飲食店などへ行き飲食する場合に、運転手として飲酒 しないで、他の人を送り届ける人のことです。飲酒した人にハンドルを握らせな いことで、飲酒運転を根絶しましょう。



TEL: 043-223-2263 (月~金 9:00~17:00 祝日休み) 千葉県環境生活部 くらし安全推進課 交通安全対策室

自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!



作って食べて☆DOUなっつのクリスマスパー





やって来ました☆DOUなっつのクリスマスパーティー☆今年は恒例だった≪クリスマスパフェ作り≫が復活します!クリスマスに ちなんだ制作も用意してお待ちしています。参加者全員のお名前(お子さんはひらがなと年齢)、連絡先をお知らせください。

- ◆開催日時: 12/23(土) 10:00~12:00 ◆会場: 五香市民センター3 階和室(松戸市五香 2-35-5)
- ◆定員:親子15組 ◆〆切:12/16(土) ◆抽選:あり(全員に連絡)
- ◆参加費:500円(子ども1人) ◆お申し込み:メール dounatturenraku@gmail.com (渋井)



松戸市

「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。 (パルシステム千葉ではお申し込みやお問い合わせの受付はできかねますので、ご了承ください。)

発行

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください! (太枠内のご記入をお願いします)

お名前			組合員番号	組合員番号							
電話番号				センター名	センター名						
コース名			用紙提出日	年	月 日	回答	要	• 7	下要		
記入欄		,						製設	新 2022		
			# 		からも oせできます						
	商品につい	(パルシステム記入欄)									
配達日 カタログ企画回	ž	年 月	日 (月 回)			<u> </u>				
商 品 名 青果は産地名も											
商品分類	青果 / 冷	蔵 / 冷凍 /	/ ドライ / 幸	推貨 / その代	1 / その他()		リーダー/担当者	電算	責任者		
		単価 (税)	N)	数量		1					
注文番号		- Im (1)0×	-/	12,530							

ひらめき クイス

クイズに答えて プレゼントに応募!

□に当てはまる漢字を 直接書き入れてください → 反



画

像

前回の答え

声

組合員番号

お名前

□機関紙掲載可

ペンネームなら可:

パルシステムのサステナ ブルアクション 「超えてく」 と組合員の 「声」 をお伝え した前号。

答えは「声」でした!

今回のプレゼント(表紙もご覧ください) 『圧搾一番しぼり菜種油 1250g』×20名様

投稿募集中! 紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント!

- □みんなのおしゃべりCafe テーマ「受験・テスト・猛勉強」 世の中は受験シーズン。子どもから大人まで、試験やお勉強にまつわる 思い出・エピソードをお寄せください。
- □ワタシのお気に入り! テーマ「プチ贅沢」

「今日くらいはちょっと贅沢に!」と思うのはどんなとき? そんなシーンと、おすすめのパルシステム商品を教えてください。

> が切 12/24(日)まで



□不可



クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご 提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力 ください。ご応募お待ちしております。









パルシステムは 第1回「ジャパン SDGsアワード」を 受賞しました

